

# Liebe Leserinnen und Leser

**E**s war ein Julitag in den Vogesen, und Jan Ullrich war erkältet. Ausgerechnet er – als Träger des Gelben Trikots der Tour de France – zeigte bei der Bergetappe Schwächen. Da fuhr sein Teamkollege Udo Bölts zu ihm heran und sagte den berühmt gewordenen Satz: „Quäl dich, du Sau.“

Bislang schien mir klar zu sein: Für Leistungssportler ist Aufgeben niemals eine Option. „Das würde ich nicht so sehen“, sagt Professor Oliver Stoll. Er leitet den Bereich Sportpsychologie & Sportpädagogik & Sportsoziologie an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg und begleitet Profisportler als psychologischer Berater. Oliver Stoll erklärt mir, warum gerade Aufgebekönnen aus seiner Sicht eine zentrale Fähigkeit für einen Leistungssportler ist: „Wenn ein wirklich hochklassiger Marathonläufer bei Kilometer 20 merkt: es geht heute nicht, dann gibt er durchaus auf. Der muss sich nicht beweisen, dass er einen Marathon in 2 Stunden 20 laufen kann, wenn er eine Bestzeit von 2 Stunden 12 anstrebt. Dann spart er sich lieber die Körner, die er auf den weiteren 22 Kilometern investieren müsste, für den nächsten Versuch. Diesen kann er dann auch schneller wieder angehen, weil die Erschöpfung nicht so groß ist. Es ist also als Leistungssportler häufig eine sehr rationale und sinnvolle Entscheidung, ein Rennen aufzugeben.“ Natürlich vielleicht nicht gerade, wenn man in einem olympischen Finale steht, räumt Stoll ein.

Als Sportpsychologe unterstützt er Profis im Bereich „Volition“, das heißt bei der Willensentwicklung. Sie lernen zum Beispiel, Belohnungsaufschub zu ertragen und durch intensive Trainingseinheiten zu gehen. Für das Aufgeben entwickeln die Sportler selbst eine Expertise, so Oliver Stoll, die Athleten kennen ihren Körper durch die vielen Jahre der Erfahrung am besten und wissen, wann es richtig ist aufzuhören. Woher kommt denn dann die Vorstellung vom Helden, der immer die Zähne zusammenbeißt und durchzieht? „Das ist aus meiner Sicht eher die Gesellschaft, die vom stets erfolgreichen, stets nach vorne blickenden Sportler ausgeht – ein Bild, das die Menschen wahrscheinlich gerne von sich selbst hätten“, so Stoll.

Aber auch manchem Sportler gelingt es nicht, zum richtigen Zeitpunkt aufzuhören. Wir sehen das beim Thema Doping, und wir sehen das bei Sportlern, die ihre Karriere beenden müssen, weil ihre Schmerzen einfach unerträglich geworden sind. Unser Blick auf sie hat daran seinen Anteil.

Wie können wir selbst in unserem Alltag die Fähigkeit entwickeln aufzugeben? Den richtigen Moment dafür erkennen? Und lernen, dass es kein Zeichen von Schwäche ist, sondern manchmal einfach: eine gute Entscheidung? Mit diesen Fragen beschäftigt sich unsere Titelgeschichte ab Seite 16. Viel Vergnügen mit der „Kunst des Aufgebens“ wünscht



Dorothea Siegle, Chefredakteurin

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'dorothea siegle'. The signature is fluid and cursive, with a large loop at the end.